

Warum sollte ich nun fasten?

Stil Mit dem Aschermittwoch hat die Fastenzeit begonnen. Seither verzichten einige Menschen in meinem Umfeld auf Dinge, die ihnen sonst wichtig sind. Ich persönlich frage mich aber jedes Jahr von Neuem: Bringt dieser Verzicht mehr als ein vorübergehend gutes Gefühl? Stiftet er Sinn, ist er erfüllend?

Ob Islam, Judentum oder Christentum – gefastet wird in allen Religionen der Welt. Die vierzig tägige Fastenzeit, wie wir sie zwischen Aschermittwoch und Ostern kennen, entstand in Anlehnung an Jesus vierzig tägigen Aufenthalt in der Wüste. Er fastete allein auf dem Berg der Versuchung und musste den Lockungen des Teufels widerstehen.

Traditionell drückt sich das Fasten unter anderem durch den Verzicht auf Essen – insbesondere Fleisch – aus. Heutzutage nutzen viele, auch Nichtchristen, den Zeitraum zwischen Fasnacht und Ostern als Anstoss und Anlass, einige Wochen bewusst Verzicht zu üben, um Körper und Geist eine Pause zu gönnen. Ob Intervallfasten, Heilfasten, Fasten zum Abnehmen oder Verzicht auf gewisse Nahrungs- und Genussmittel wie

Fleisch, Süssigkeiten, Alkohol – diese Art von Verzicht dient der Reinigung des eigenen Körpers.

Man möchte seinen Körper von Giftstoffen, Ablagerungen und Schlacken befreien, ihm sozusagen einen Frühjahrsputz gönnen, um das Wohlbefinden zu erhöhen und vielleicht noch ein paar Kilos zu verlieren.

Kurzantwort

Gefastet wird in allen Religionen der Welt. Doch auch, wer nicht religiös ist, kann fasten. Fasten ist mehr als Diät. Es ist der bewusste Verzicht auf etwas, das uns lieb ist – damit wir es nachher wieder richtig wertschätzen können. Bewusster Verzicht schärft die Sinne, wir lernen so wieder, was wir wirklich brauchen. (sh)

Doch Fasten ist mehr als Diät. Fasten ist der bewusste Verzicht auf etwas, das uns lieb ist. So verzichten Menschen auch auf den Konsum von Internet, Sozialen Medien, Fernsehen, um mental zu entschlacken. Oder sie gehen eine Zeit lang zu Fuss, mit dem Rad oder dem öffentlichen Verkehrsmittel zur Arbeit statt mit dem Auto.

Die Motivation zu fasten ist bei jedem Menschen eine andere. Suchen Sie das Passende für sich. Wichtig ist, dass es beim Fasten nicht darum geht, sich selbst zu bestrafen, sondern darum, sich auf sich selbst und die eigene Lebensweise zu besinnen. Identifizieren Sie für sich einmal, was Ihnen lieb und alltäglich ist, etwa das Feierabendbierchen, das abendliche Fernsehprogramm, das immer Erreichbarsein, etc., und überdenken Sie die Sinnhaftig-

keit Ihres Tuns. Gelingt es Ihnen, für eine gewisse Zeit Verzicht zu üben?

Verzicht schärft die Sinne

Wir leben in einer Welt des Überangebotes. Viele haben von allem mehr als genug, konsumieren und besitzen mehr als nötig. Wenn wir nur den Überfluss kennen und nie den Verzicht, dann stumpfen unsere Sensoren ab, die uns mitteilen, was wir wirklich brauchen. Mit dem Verzicht lernen wir unsere Bedürfnisse besser kennen. Wir schärfen unsere Sinne und erkennen, wann es genug ist. Ein Verzicht über eine gewisse Periode bewirkt auch, dass wir danach wieder mehr und intensiver wertschätzen können.

Der erste Schluck Wein, das erste Stück Schokolade schmeckt uns besser als das zehnte. Abstinenz bringt unser

Verhältnis zu uns selbst, zu Dingen, zu anderen, zu Gott, ins rechte Lot und ordnet unser Inneres. Bewusster Verzicht ist auch etwas, das unser aktueller Lebensstil erfordert, damit die nächste Generation weiterleben kann.



Lic. phil. Irène Wüest, Eich
Skill-Coach, Organisations- und Kommunikationsberaterin
www.skillcoach.ch

Suchen Sie Rat?

Schreiben Sie an: Ratgeber LZ,
Maihofstrasse 76, 6002 Luzern.
E-Mail: ratgeber@luzernerzeitung.ch
Bitte geben Sie Ihre Abopass-Nr an.

Lesen Sie alle unsere Beiträge auf
www.luzernerzeitung.ch/ratgeber.